Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

Bali Medika Jurnal Vol 10 No 2, 2023: 224-232
Bali Medika Jurnal.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)

Submitted 11 November 2023
Reviewed 11 December 2023
Accepted 28 December 2023

Pengaruh Program Law of Attraction Terhadap Tingkat Stres Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus

The Effect of Law of Attraction Program on Stress Levels of Parents of Special Needs Children

Ni Luh Putu Arista Supadmi [1*], Kadek Wanda Meliana [2], Ni Gusti Ayu Made Aprillia Adwinayanti [3], Ni Putu Aggri Sugi Agestina [4], Ni Wayan Regitha Widiastuti [5], Putu Ayu Sani Utami [6]

[1,2,3,4,5,6] Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

aristasupadmi1@gmail.com

ABSTRAK

Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus mengalami stres akibat stigma negatif dari masyarakat, rasa khawatir akan masa depan anak, dan kurangnya sistem pendukung sehingga berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Perlu adanya program yang mampu mengatasi masalah stres orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh program Law of Attraction terhadap tingkat stres orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Program Law of Attarction menggunakan pendekatan Self Help Group (SHG) dimodifikasi dengan penerapan metode scripting, affirmation, visualization, yoga savasana, dan therapeutic touch

[*] How to Cite

Supadmi, N. L. P. A. ., Meliana , K. W. ., Adwinayanti , N. G. A. M. A. ., Agestina , N. P. A. S. ., Widiastuti, N. W. R. . ., & Utami , P. A. S. . (2023). Pengaruh Program Law of Attraction Terhadap Tingkat Stres Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. Bali Medika Jurnal, 10(2), 224–232. https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2.364

Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

dilakukan selama 8 kali pertemuan. Sample melibatkan 14 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yayasan Widya Guna Bali. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Data dianalisis dengan Paired T-Test dengan tingkat kemaknaan 95%. Hasil diperoleh bahwa program Law of Attraction berpengaruh terhadap stres orang tua dengan p-value sebesar 0,005. Program Law of Attraction dapat dijadikan upaya untuk mengatasi stres orang tua dalam pengasuhan anak dengan kebutuhan khusus.

Kata kunci: Anak Berkebutuhan Khusus; Law Of Attraction; Stres Orang Tua

ABSTRACT

Parents with children with special needs experience stress due to negative stigma from the community, worry about the child's future, and lack of support systems, which affects the child's growth and development. There is a need for a program that can overcome the stress problems of parents with children with special needs. The purpose of this study was to determine the effect of the Law of Attraction program on the stress level of parents with children with special needs. The Law of Attraction program uses a modified Self Help Group (SHG) approach with the application of scripting, affirmation, visualization, yoga savasana, and therapeutic touch methods conducted for 8 meetings. The sample involved 14 parents who had children with special needs at Yayasan Widya Guna Bali. The sampling technique used was total sampling. Data were analyzed by Paired T-Test with a significance level of 95%. The results obtained that the Law of Attraction program affects parental stress with a p-value of 0.005. The Law of Attraction program can be used as an effort to overcome parental stress in caring for children with special needs.

***Keywords**: The child with special needed; Law ff Attraction; Parental Stress*

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang secara signifikan berbeda dalam berbagai dimensi yang penting dari fungsi kemanusiaannya. Anak yang mengalami keterbatasan atau keluarbiasaan, baik fisik, mental, intelektual, sosial, dan emosional yang memiliki pengaruh signifikan terhadap tumbuh kembangnya (Wardani, 2021). Dapat berupa anak-anak dengan keterbatasan dan anak-anak berbakat dengan intelegensi tinggi dikategorikan sebagai anak khusus atau luar biasa, karena memerlukan penanganan yang terlatih dari tenaga professional (Ningrum *et al.*, 2021).

Di Indonesia, angka kisaran disabilitas anak usia 5-19 tahun adalah 3,3% berjumlah 2.297.833 jiwa (KEMENKO PMK, 2022). Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa ada 3,4% anak usia 5-19 tahun merupakan anak berkebutuhan khusus. Banyaknya jumlah anak berkebutuhan khusus mendasari berdirinya sekolah dan yayasan untuk memenuhi hak anak berkebutuhan khusus memperoleh pendidikan. Umumnya terapi yang disediakan untuk anak-anak berkebutuhan khusus berupa terapi fisik atau motorik dan terapi untuk menstabilkan kemampuan

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

beradaptasi sosial. Akan tetapi, belum ada terapi yang disediakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Padahal memiliki anak berkebutuhan khusus memberikan pengaruh pada kondisi psikis, mental, dan emosional orang tua (Novian, 2018). Orang tua akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan khusus anak dengan harapan mampu memberikan yang terbaik. Namun, kondisi tersebut menjadi tantangan dalam mengasuh dan mendampingi tumbuh kembang anak agar dapat menjalani kehidupannya kelak.

Permasalahan yang dialami oleh orang tua adalah stres dan pesimistik orang tua terhadap situasi yang dihadapi, stigma negatif masyarakat terhadap keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dan belum optimalnya budaya saling mendukung antar sesama orang tua. Selain itu, para orang tua juga menghadapi rasa khawatir akan masa depan anak mereka yang berkebutuhan khusus sehingga sulit untuk mempertahankan sikap optimis dalam diri mereka. Tekanan sosial yang berasal dari keluarga dekat atau masyarakat di lingkungan sekitar mereka yang menyampaikan opini beragam tentang kondisi anak mereka (Staunton, Kehoe and Sharkey, 2023). Akibatnya pengasuhan yang diberikan kepada anak menjadi tidak optimal. Padahal orang tua memiliki peran yang penting dalam tahapan perkembangan anak. Dalam kondisi ideal, orang tua mampu sabar mengajari anak untuk melakukan pekerjaan sehari-hari yang masih bisa dikerjakannya. Orang tua juga berperan memberikan kasih sayang kepada anak dan menjadi orang yang paling bisa dipercayai oleh anak berkebutuhan khusus. Sayangnya tingkat stres yang dipicu oleh ketidakmampuan mengatasi stresor serta besarnya tekanan eksternal yang didapatkan tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen stres yang adaptif. Sampai saat ini juga belum ada upaya yang diberikan untuk membantu para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dalam mengatasi stresnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, masalah utama yang dihadapi oleh orang tua adalah stres menghadapi kondisi yang terjadi saat ini dan sudah berlangsung tahunan dan memerlukan inovasi untuk membantu memanajemen stres yang dialami. Manajemen stres bisa dilakukan mengkombinasikan manajemen stres dengan konsep kehidupan, seperti *Law of Attraction* yang berarti pikiran positif akan menarik realita positif ke dalam kehidupan (Albina, 2018). Maka peneliti ingin mengetahui pengaruh program *Law of Attraction* (LoA) terhadap tingkat stres orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

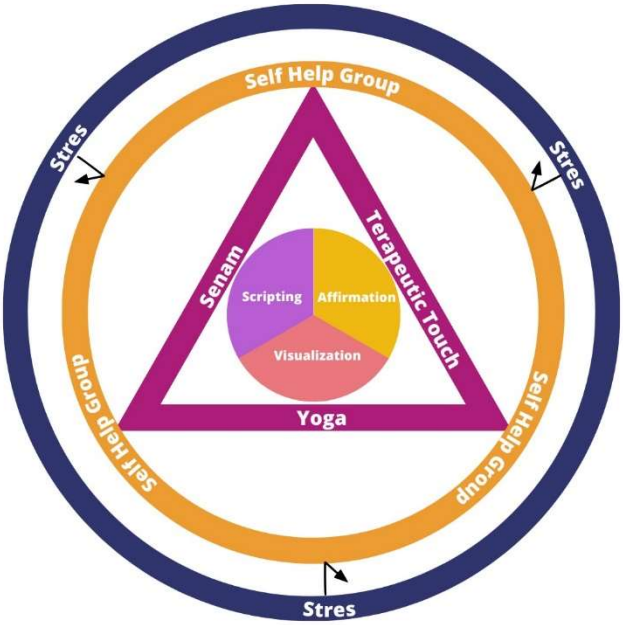
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental, yaitu rancangan penelitian tanpa pengacakan (*random*), tetapi melibatkan penetapan populasi ke kelompok (Creswell, 2015). Rancangan pendekatan yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Menggunakan metode *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara keseluruhan (Sugiono, 2016). Diperoleh sampel 14 orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Yayasan Widya Guna Bali.

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

Program dilaksanakan selama 8 kali pertemuan berdurasi 60 menit. Menurut Chotimah *et al.* (2021) pemberian pertemuan selama 8 kali dapat memberikan dampak perubahan perilaku ke arah positif. Program menerapkan *Law of Attraction* sebagai model dalam memanajemen stres orang tua seperti pada **Gambar 1**. *Law of Attraction* atau hukum tarik menarik menerapkan filosofi bahwa pikiran positif akan memberikan hasil yang positif ke dalam kehidupan. Berdasarkan pada keyakinan bahwa pikiran adalah bentuk energi positif yang mampu menarik hal positif. Program ini membentuk *Self Help Group* (SHG) sebagai forum pertemuan orang tua untuk saling memberikan dukungan.



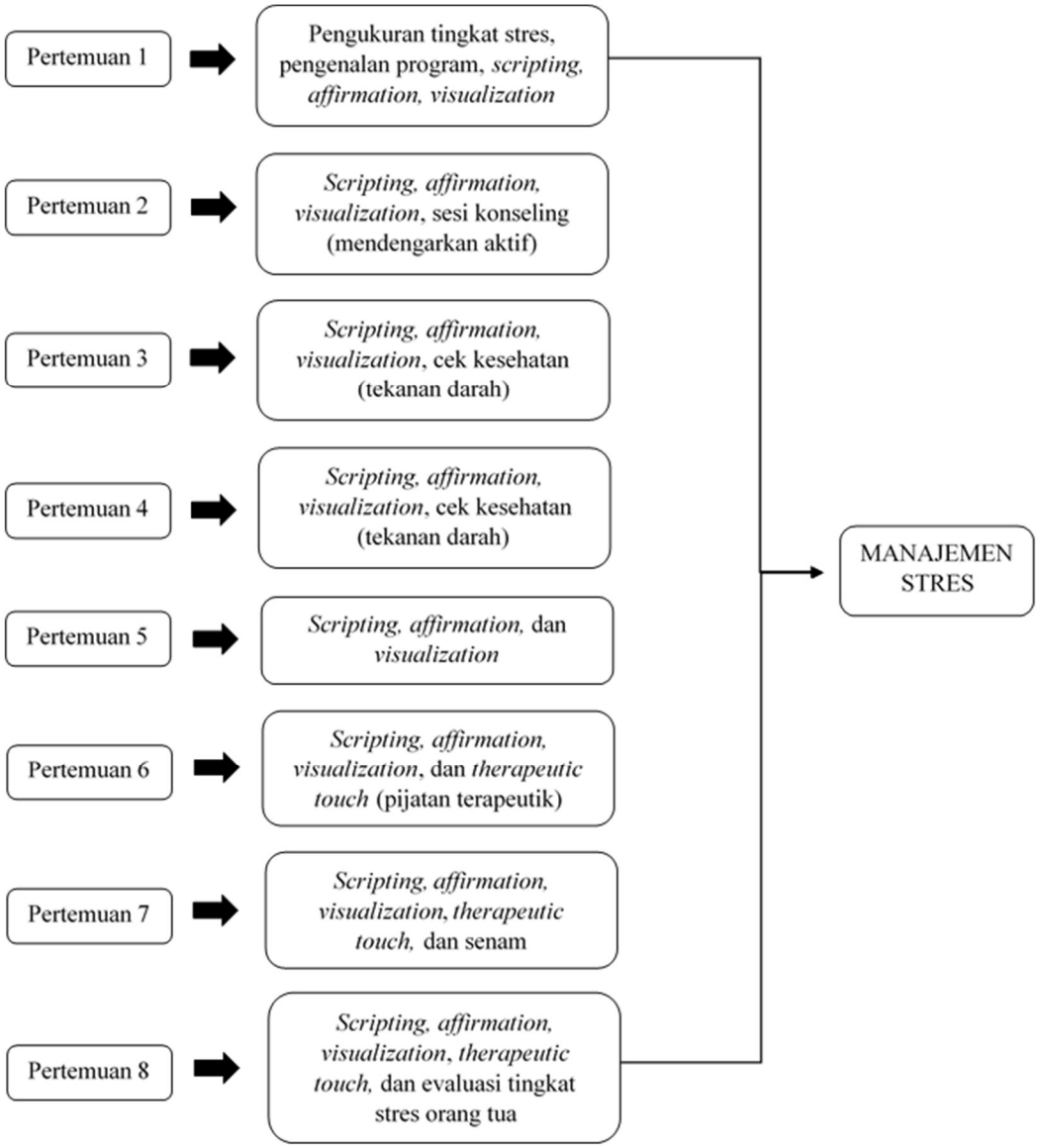
Gambar 1. Model Manajemen Stres Berbasis *Law of Attractrion*

Implementasi program ini diterapkan 3 bagian, yaitu: *Scripting* (menulis jurnal syukur), *Affirmation* (afirmasi positif), dan *Visualization* (mengimajinasikan). Dilengkapi dengan yoga savasana, senam, dan *therapeutic touch* untuk menciptakan suasana positif. Adapun tahap penelitian terdiri dari: (1) Persiapan: mempersiapkan materi dan bahan yang digunakan , seperti: buku dan pulpen untuk menulis jurnal, papan harapan, dan stiker memo untuk menyampaikan rasa syukur, dan musik relaksasi untuk visualisasi. (2) Pelaksanaan: kegiatan dilakukan dengan menerapkan *Self Help Group* (SHG) dan dilakukan kegiatan berikut. Manajemen stres dilakukan melalui kegiatan *scripting* atau menulis jurnal syukur di buku dan stiker memo dilakukan oleh para orang tua. Kemudian, stiker memo ditempelkan pada papan harapan sehingga para orang tua dapat saling membaca ucapan syukur dan motivasi. Kegiatan afirmasi positif dengan menulis dan mengucapkan kata-kata positif pada diri mereka sendiri. Kegiatan visualisasi dilakukan dengan memejamkan mata sejenak dalam posisi yang nyaman dan membayangkan hal-hal baik yang mereka inginkan terjadi dalam hidup dan diiringi musik relaksasi (Dekawaty, 2021). Kegiatan visualisasi dapat dibarengi dengan yoga savasana sehingga berada dalam posisi yang nyaman

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

dan rileks. Dilakukan juga *therapeutic touch* dilakukan dengan saling memijat bahu, lengan, dan telapak tangan antara orang tua untuk menyalurkan energi positif dan membantu merilekskan otot. Secara lebih detail gambaran penelitian dituangkan melalui alur pada **Gambar 2**.



Gambar 2. Alur Pelaksanaan Program *Law of Attraction*

Evaluasi program dilakukan melalui wawancara dan memberikan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* 42 (DASS 42) yang berisi 42 pertanyaan di awal dan di akhir penelitian (Shayan *et al.*, 2021). Data dianalisis menggunakan SPSS dengan uji *Paired T-Test* pada tingkat kepercayaan 95% karena data terdistribusi normal.

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Yayasan Widya Guna Bali yang terlibat dalam penelitian berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (21,4%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (78,6%) dari total 14 orang yang terlibat.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Orang Tua

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	21,4
Perempuan	11	78,6

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres pada Orang Tua dengan Anak berkebutuhan khusus sebelum dan sesudah di beri program Law of Attraction

Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Stres Normal	10	71,4	14	100
Stres Ringan	2	14,3	-	-
Stres Sedang	2	14,3	-	-
Stres Berat	-	-	-	-
Total	**14**	**100%**	**14**	**100%**

Tabel 3. Hasil Uji *Paired T-Test*

Kategori Stres	Mean SD	t	P Value (sig 2 tail)	n
Tingkat Stres Sebelum	12.07 ± 5.837	3.402	0.005	14
Tingkat Stres Setelah	6.64 ± 3.671			14

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

Berdasarkan **Tabel 2**, secara objektif terlihat bahwa melalui evaluasi tingkat stres yang dilakukan, orang tua dengan tingkat stres sedang (14,3%), stres ringan (14,3%), dan stres normal 8 (71,4%) telah mengalami penurunan menjadi stres normal (100%). Serta mampu mengoptimalkan peran sistem pendukung untuk para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Menciptakan lingkungan yang mendukung para orang tua untuk saling berbagi keluh kesah, motivasi, semangat, dan informasi dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan penyampaian selama kegiatan, para orang tua sudah menerapkan *scripting, affirmation*, dan *visualization* saat mereka di rumah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Wijaya and Rahayu (2019) yang menyebutkan bahwa pemberian afimasi positif mampu mengubah mekanisme koping maladaptif menjadi mekanisme koping adaptif setelah dilakukan secara rutin. Hal ini terjadi karena program *Law of Attraction* secara sadar membentuk pemikiran yang memiliki gelombang frekuensi lebih tinggi sehingga lebih mudah menarik realita yang selaras dengan frekuensi ini (Albina, 2018). Program ini juga menerapkan *Self Help Group* (SHG) yang menjadi sebuah wadah untuk mengoptimalkan dukungan sosial antar sesama orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (Deichert, Fekete and Craven, 2021). Adanya dukungan sosial ini sudah terbukti mampu menurunkan tingkat stres yang dialami oleh para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (Novian, 2018).

Adapun implikasi dari program *Law of Attraction* pada bidang keperawatan adalah sebagai pendukung pelaksanaan intervensi untuk menurunkan stres. Perawat dapat menggunakan kombinasi dari intervensi keperawatan dengan *Law of Attraction* sehingga pemberian intrevensi menjadi lebih maksimal. Dengan penerapan pikiran positif ketika intervensi dilaksanakan, penurunan tingkat stres akan menjadi lebih cepat karena ketenangan akan lebih mudah tercapai.

SIMPULAN

Program manajemen stres yang dilakukan dengan berbasis *Law of Attraction* dengan mengoptimalkan peran *Self Help Group* (SHG) dalam kegiatan *scripting, affirmation,* dan *visualization* telah berhasil menurunkan tingkat stres dan meningkatkan solidaritas dan motivasi para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Yayasan Widya Guna Bali. Program manajemen stres sangat bermanfaat untuk membantu para orang tua memanajemen stres, khususnya orang tua di Yayasan Widya Guna Bali karena mudah untuk dilakukan. Serta program *Law of Attraction* dapat dilakukan untuk menunjang pemberian intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat stres para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Sehingga program ini dapat diterapkan oleh perawat ketika memberikan intervensi untuk penurunan stres. Namun penelitian ini masih terbatas dengan jumlah sample yang sedikit sehingga peneliti berikutnya diharapkan dapat menambah sample agar hasil penelitian bisa digeneralisasikan untuk populasi lainnya.

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Bali Medika Jurnal.
Vol 10 No 2, 2023: 224-232 ISSN : 2615-7047
DOI: https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Belmawa dan Universitas Udayana yang telah mendanai penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis berikan kepada pihak pengelola Yayasan Widya Guna Bali dan para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Yayasan Widya Guna Bali atas kesediaannya bekerjasama dan berperan menyukseskan pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Albina, A. (2018) 'The Law of Attraction: Positive Thinking and Level of Gratitude towards Happiness', Central Mindanao University Journal of Science, 22(1). Available at: https://doi.org/10.52751/bjyr8516.

Chotimah, U. et al. (2021) 'Building Religious, Honesty, Discipline and Student Curiosity Characters in Online HOTS-based Citizenship Education Learning', Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan, 18(1), pp. 118–126. Available at: https://doi.org/10.21831/jc.v18i1.39088.

Creswell, J.W. (2015) 'Penelitian Kualitatif & Desain Riset', Mycological Research, 94(4), p. 522.

Deichert, N.T., Fekete, E.M. and Craven, M. (2021) 'Gratitude Enhances The Beneficial Effects of Social Support on Psychological Well-being', Journal of Positive Psychology, 16(2), pp. 168–177. Available at: https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689425.

Dekawaty, A. (2021) 'Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang (The Effect of 5 Finger Hypnotic Therapy on Student Anxiety Facing Thesis at STIKES Muhammadiyah Palembang.)', 15(11), pp. 5613–5624.

KEMENKO PMK (2022) Pemerintah Wajib Penuhi Hak Pendidikan Inklusif Bagi Penyandang Disabilitas.

Ningrum, V. et al. (2021) 'The Oral Health Inequities Between Special Needs Children and Normal Children in Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis', Healthcare (Switzerland), 9(4). Available at: https://doi.org/10.3390/healthcare9040410.

Novian, M.N. (2018) 'Hubungan Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Coping Orang Tua Anak Penyandang Disabilitas Unit Pelayanan Disabilitas (Upd) Kota Tangerang Selatan', EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial, 8(1), pp. 27–34. Available at: https://doi.org/10.15408/empati.v8i1.14697.

Shayan, N.A. et al. (2021) 'Depression, Anxiety, and Stress Scales 42 (DASS-42) in Dari-Language: Validity and Reliability Study in Adults, Herat, Afghanistan', Bezmialem Science, 9(3), pp. 356–362. Available at: https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2020.4250.

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Staunton, E., Kehoe, C. and Sharkey, L. (2023) 'Families under pressure: Stress and quality of life in parents of children with an intellectual disability', Irish Journal of Psychological Medicine, 40(2), pp. 192–199. Available at: https://doi.org/10.1017/ipm.2020.4.

Sugiono (2016) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.

Wardani, P.D.I.A.K. (2021) Hakikat Pendidikan Khusus.

Wijaya, F. and Rahayu, D.A. (2019) 'Positive Affirmation on Coping Mechanism of Chronic Renal Failure Patients', Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2(1), pp. 7–12.

https://balimedikajurnal.com/
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/